

中国关心下一代工作委员会  
中国妇女读物研究会

推荐



# 中国儿童早期教养工程

ZHONG GUO ER TONG ZAO QI JIAO YANG GONG CHENG

## 1-3岁方案

戴淑凤 主编

中国妇女出版社



# 中国儿童早期教养工程

ZHONG GUO ER TONG ZAO QI JIAO YANG GONG CHENG

## 1-3岁方案

戴淑凤 主编

中国妇女出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中国儿童早期教养工程·1~3 岁方案/戴淑凤主编.

—北京: 中国妇女出版社, 2005

ISBN 7-80203-216-4

I. 中… II. 戴… III. 儿童教育: 早期教育—中国 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127596 号

**中国儿童早期教养工程·1~3 岁方案**

---

**主 编:** 戴淑凤

**责任编辑:** 李 里

**版式设计:** 吴晓莉

**封面设计:** 大象设计工作室

**责任印制:** 王卫东

**出 版:** 中国妇女出版社出版发行

**地 址:** 北京东城区史家胡同甲 24 号 **邮政编码:** 100010

**电 话:** (010) 65133160 (发行部) **65133161 (邮购)**

**网 址:** [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

**经 销:** 各地新华书店

**印 刷:** 北京集惠印刷有限公司

**开 本:** 710×1010 1/16

**印 张:** 16.25

**字 数:** 326 千字

**版 次:** 2006 年 1 月第 1 版

**印 次:** 2006 年 1 月第 1 次

**印 数:** 1—6000 册

**书 号:** ISBN 7-80203-216-4

**定 价:** 28.00 元

---

**版权所有·侵权必究** (如有印装错误, 请与发行部联系)



## 作者简介

Introduction of Author



戴淑凤 北京大学第一临床医学院儿科教授，发展教育心理学硕士，中国优生科学协会理事，《中华中西医杂志》、《中国生育健康》等杂志常务编委，中国未来研究会教育分会委员，台湾奇德脑开发教学联盟专家，中国关工委早教项目专家，北京儿童心理协会理事，北京市科研项目评审专家组评委。

1965年~1966年任学生辅导员，1966年~1980年在北大医院从事妇产科专业，1981年调入新生儿专业组；同年进修相关专业一年，并从事新生儿专业的医、教、研工作和婴幼儿发展的跟踪指导。1982年、1984年两度跟随美国心理学博士布雷寿顿（Dr.Brazelton）学习并研究新生儿心理行为发展规律，曾多次参加儿童心理行为培训班，并系统学习了发展教育心理学。1992年研究了“儿童感觉统合失调治疗”的理论体系，推出了以“感觉教育”为理论核心的早期教育理念及方法。协同业内著名专家开展脑发展与儿童早期教养的研究、服务及心理行为问题的矫治等。由于她在脑生理学和儿童身心发展等方面有独到见解，在儿童教育理念、教学方法和教育模式方面颇具创新，因此赢得了社会各界的高度评价。

### 主编

《0~3岁感觉教育同步指导手册》、  
《人类的心愿——优生》、《胎儿与胎教》、  
《人生头三年》、《孕产妇必读手册》、  
“SOS救助父母，救助儿童”丛书、  
《三优大百科全书》、《新生儿掌中宝》  
等几十部有关早期教育的专著。

### 参编

《妇产科学辞典》、《妇产科学》、  
《新生儿疾病诊疗手册》等十几部专业著作。



## 内容简介



Introduction of Content

本书是一套有关儿童早期教养的科普读物，由一批国家级的专家编写，极具权威性。本书主编戴淑凤教授是一位既有理论功底，又有临床实践经验，并长期从事儿童早期教养探索的著名学者。按照她的教养理念建立的“北京东方圣童儿童发展研究中心”，在国内享有极高的声誉，几年来帮助家长解决了许多实际的问题。中国关心下一代工作委员会专家委员会和中国妇女读物研究会对本书的价值给予肯定，并郑重地向“年轻父母及从事婴幼儿教养工作的同志们”推荐本书。

本书突破了传统的观察视角，从医学、营养学、心理学、教育学、社会学、伦理学等多方面综合地考察儿童早期教养问题，并吸收了国内外的最新研究成果。

责任编辑：李 里

插 图：孙莱芊

版式设计：吴晓莉

封面设计： 大象设计工作室 熊玲

010-84803033

重視兒童的發育  
提高民族素質

何魯麗  
一九九九年九月

全国人大常委会副委员长 何鲁丽题词

用科学知识和先进教育方法

全面提高婴幼儿素质

严仁英

一九九九年十二月

北京大学第一临床医学院妇产科教授  
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任 严仁英题词  
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

## 推 荐 词

我们认真阅读了戴淑凤、黄醒华、区慕洁等几位同志编写的《中国儿童早期教养工程》丛书书稿，并对专家咨询、跟踪测评等服务项目进行了分析，认为这套丛书及其相关服务科学性、系统性比较强，为教育、培养下一代提供了有益的参考和帮助。我们同意向年轻的父母及从事婴幼儿教养工作的同志们推荐这套丛书。

中国关心下一代工作委员会专家委员会

一九九九年十二月

# 中国儿童早期教养工程·1~3 岁方案

## 编委会名单

|   |     |           |     |     |     |
|---|-----|-----------|-----|-----|-----|
| 顾 | 问   | 严仁英       |     |     |     |
| 主 | 编   | 戴淑凤       |     |     |     |
| 副 | 主 编 | 刘兰香       | 虞人杰 |     |     |
| 编 | 委   | (按姓氏笔画排序) |     |     |     |
|   |     | 马彦彦       | 王山米 | 王振荣 | 区慕洁 |
|   |     | 王惠珊       | 朱中嵩 | 刘振寰 | 秦 炯 |
|   |     | 黄醒华       | 虞人杰 | 廖秦平 | 籍孝诚 |
|   |     | 高 峰       | 杨 孜 | 陈 债 | 阎 奇 |
|   |     | 马雅玲       |     |     |     |
| 撰 | 稿 人 | 戴淑凤       | 田子英 | 朱中嵩 | 虞人杰 |

## 序

也许因为我是学医的，又当了多年的儿科大夫的缘故吧，所以对儿童有一种特殊的很难用语言表达的感情。儿童的孕育、出生、成长特别引起我的关心。那憨态幼稚的笑、抑扬顿挫的哭，小拳头的振臂挥舞、小脚丫的胡乱蹬踹，以及顽皮的恶作剧，对我来说，都是歌、是舞、是诗、是画，是向往伟大实践创造的开始，是面对生活、迎接挑战的尝试。冰心先生曾说，哪里有儿童，哪里就有歌声，有笑声，有光明，有希望。我也从儿童的稚趣里看到了心地清纯和未来的灿烂，有时梦中被儿童包围起来，自己也回到了童年。

因为爱儿童，所以对儿童的培养、儿童的教育，特别是儿童的早期智力开发，儿童心理和生理疾患的调理诊治，也就更为关注。今年春节，朋友送给我四本书，是关于0~7岁儿童教育的，就是中国妇女出版社出版的增订前的那几本，主编是戴淑凤教授。因为是同行，戴教授的名字我是知道的，也见过一次面，但印象不深。只听说她是北大医院的大夫，医德高尚，医术精湛。待我看过她主编的教材后，方知名不虚传，深深佩服她于医学、心理学、教育学、社会学、伦理学方面涉猎之广，研究之深。书写得通俗易懂，图文并茂，将东西方文化、古今义理明白晓畅地写出来，教给已经做父母和正在希望做父母的人，真如渴饮甘泉，其情感、其心胸、其志向、其抱负，令我钦佩。

儿童的出生成长如幼苗的立地滋生，在生长中也会有疾患，生理的或心理的，细菌的或病毒的，这就要早发现、早诊治、早教育，以防贻误。智力要早开发，儿童早期智力开发是一门新学科。开发不当，急于求成，拔苗助长，会适得其反，可能会摧残一棵栋梁之材。这几本书是在实践的基础上写成的，相信根据此书对儿童渐进调教，效果会很明显。我感谢戴教授为中国儿童早期智力开发所做的努力。

本书对原来的版本进行了增删修改，吸收了不少新的科研成果，补充了不少实践中取得明显效果的新的做法，重修付印，并冠之以《中国儿童早期教养工程》丛书的总题目，在此次出版的之一、之二、之三、之四之后，还会有之五、之六……相继问世。出版付印之前，戴淑凤教授请我为该书写篇序文，切切之情，却之不恭，便提笔写了上面这些文字。

何万寿

二〇〇〇年十一月

## 前 言

生育一个健康、聪明的孩子，是所有年轻父母的共同心愿，也是国家、民族的希望所在。为了让孩子成为21世纪的高素质人才，年轻夫妇从计划怀孕那天起，就要了解妊娠知识、科学的胎教方法及儿童身心发展规律，掌握不同年龄段孩子的言行、思维和情感方式，懂得与孩子相处的技能、技巧，成为孩子喜欢亲近、对孩子身心健康发展产生积极影响的人。

“中国儿童早期教养工程”丛书是我们总结多年早期教育和科学育儿知识的经验，同时又借鉴了国外先进的早期教育理论而编写成的。我们的愿望是：把全新的科学育儿理念、知识和方法奉献给新世纪的年轻父母。

本丛书以感觉教育理念为理论核心，以感觉教育游戏为施教特点，主张自然健康生儿育女。介绍了妊娠、分娩、婴幼儿的合理营养、保健、疾病预防和良好习惯培养等方面的知识。为了便于阅读和理解，我们还为图书设计了大量插图，以形象直观体现教养技巧，并希望以此愉悦读者的心情，增加教子的乐趣。

本丛书共分四册：《胎教方案》、《0~1岁方案》、《1~3岁方案》、《3~7岁方案》。

《胎教方案》解答了准备怀孕的妇女和孕产妇在计划妊娠、妊娠、分娩、初为父母过程中所遇到的各种问题，翔实而亲切。主要分为5个部分：怀孕前的准备、怀孕十个月、从阵痛到分娩、产后生活及健康宝宝。

《0~1岁方案》、《1~3岁方案》、《3~7岁方案》1999年初刚一面世，就受到广大读者的欢迎，有关专家、学者也给予了高度的评价，一致认为是当前最科学、最实用、最具操作性的好书。为使这套书更臻完美，我们不仅听取了专家、学者的意见，还吸纳了读者的意见和建议，在此基础上，进行了修订，并吸取了最新的研究成果，增补了内容，现重新出版。在这套新增订的书中，我们将教养的知识和方法分为7个部分：

1. 育儿要点：根据年龄段宝宝生长发育和智能及心理行为发展的特点，提出简明扼要的育儿建议，使父母首先抓住年龄段育儿的关键。
2. 身心发育：本年龄段宝宝生理和心理发育的平均指标。
3. 科学育儿：母乳喂养、辅食添加、营养、日常照料、预防接种等。
4. 专家咨询：侧重疾病的早期辨认与预防、安全与急救、儿童行为习惯培养、心智健康、误区与困惑等。
5. 智能提高训练与情商培养：以精心设计的感觉教育游戏作为全脑潜能及多元智商开发、优良素质培养的技巧，在赏识和快乐的游戏之中，使孩子体能、智能、思维、情商都能得到理想的发展。
6. 智能发展测评：以智能发展的六大方面提出测评的代表性项目、方法和通过的

标准，由家长进行测评。家长可以通过测评，了解宝宝哪些方面发展比较突出，哪些方面尚需努力，以促进宝宝全面发展。这里必须强调，婴幼儿是日新月异发展中的个体，不同孩子之间，每个个体自身发育水平和速度都存在着差异，差异是绝对的，父母切不可存在攀比心理。发育商测评的目的是为了帮助家长发现孩子的“亮点”和异常，使优秀的更优秀。如发现异常，可及早干预。发育商与孩子未来能否成才没有绝对关系。

7. 儿歌与必备玩具：玩具、儿歌、童话、故事是伴随孩子成长的最好的“教科书”。在每本书中都有儿歌和玩教具的使用指导。

由于儿童各个年龄段身心发展规律不同，所以每个部分的侧重点也有所不同。比如，在《3~7岁方案》中，科学育儿与专家咨询融为一体，并安排了更为详细的智能提高训练、行为习惯养成教育、情商培养、学前准备等内容。

限于图书篇幅，对有些父母在育儿过程中遇到的问题，难以一一作出解答，家长可以直接与专家服务网联系，求得帮助。在对孩子的测评上，家长可能难以根据书中的要求科学地把握，因此涉及有关的测评问题也请各位家长与专家服务网联系。

希望我们的努力能给年轻的夫妇带来帮助，能对宝宝健康、智慧、快乐地成长有所裨益，也希望借此促进我国儿童教育事业的发展，让正常婴儿理想发展，让高危婴儿正常发展，让每个孩子都能拥有最佳的人生起点！

戴淑凤

2000.12

## 目 录 CONTENT

## 1岁1~2个月

|                  |    |
|------------------|----|
| 育儿要点             | /2 |
| 身心发育             | /3 |
| 科学育儿             | /4 |
| 合理添加蛋白质/4        |    |
| 动物性蛋白与植物性蛋白/5    |    |
| 豆制品是宝宝重要的营养品/6   |    |
| 预防幼儿缺锌/7         |    |
| 专家咨询             | /8 |
| 出汗多的原因是什么/8      |    |
| 会走的孩子吃饭难/9       |    |
| 如何注意脚的保暖/10      |    |
| 髌脱位与跛行/11        |    |
| 打针比吃药好吗/11       |    |
| “扔东西”是宝宝的学习方法/12 |    |
| 舌系带过短应尽早手术/12    |    |
| 创造说话的语言环境/13     |    |
| 创造说话的机会/14       |    |
| 孩子不开口说话怎么办/14    |    |

## 智能提高训练与情商培养

/16

大动作能力训练/16

精细动作能力训练/17

言语能力训练/18

认知能力训练/19

情绪和社交能力训练/19

生活自理能力训练/20

## 智能发展测评

/21

## 儿歌与必备玩具

/22

### 1岁3~4个月

## 育儿要点

/26

## 身心发育

/27

## 科学育儿

/28

脂肪摄入要适量/28

让孩子愉快就餐/29

膨化食品多吃有害/29

1~1.5岁幼儿一日生活制度/30

## 专家咨询

/31

宝宝为什么会挑食/31

小儿忌“积食”/31

边吃边玩害处多/32

吃多吃少因人而异/33

风疹患儿的家庭护理/33

快乐的家庭氛围最重要/33

拖拉玩具——锻炼走路/34

幼儿选鞋注意什么/35

重视培养宝宝的自理能力/35

给宝宝排个生活自理时间表/36

**智能提高训练与情商培养** /37

大动作能力训练/37

精细动作能力训练/37

言语能力训练/38

认知能力训练/39

情绪和社交能力训练/39

生活自理能力训练/40

**智能发展测评** /41

**儿歌与必备玩具** /42

**1岁5~6个月**

**育儿要点** /46

**身心发育** /47

**科学育儿** /48

碳水化合物是热能的主要来源/48

吃糖过多害处多/48

果子露不能代替鲜果汁/49

创造良好的睡眠环境/49

养成良好的睡眠习惯/50

**专家咨询** /51

睡眠与健康/51

要让孩子有充足的睡眠/51

宝宝睡着了为什么多汗/52

为什么宝宝睡得不安稳/53

反复注射丙种球蛋白能保健康吗/53

宝宝足底平是平足吗/54

**智能提高训练与情商培养** /55

大动作能力训练/55  
 精细动作能力训练/56  
 言语能力训练/56  
 认知能力训练/57  
 情绪和社交能力训练/58  
 生活自理能力训练/58

**智能发展测评** /59

**儿歌与必备玩具** /60

### 1岁7~8个月

**育儿要点** /64

**身心发育** /65

**科学育儿** /66

健康不能缺少的物质——无机盐/66  
 含钙多的食物/67  
 大小便的调教/67  
 预防接种：接种水痘病毒减毒活疫苗/68

**专家咨询** /69

运动与健康/69  
 充分的活动和营养缺一不可/70  
 要少吃盐/70  
 孩子胃口不好是什么原因/71  
 适当吃些硬食/71  
 什么是水痘/72  
 幼儿要穿满裆裤/72  
 语言发展进入突发期/73

**智能提高训练与情商培养** /74

大动作能力训练/74

|              |  |
|--------------|--|
| 精细动作能力训练/75  |  |
| 言语能力训练/75    |  |
| 认知能力训练/76    |  |
| 情绪和社交能力训练/77 |  |
| 生活自理能力训练/77  |  |

|        |     |
|--------|-----|
| 智能发展测评 | /78 |
|--------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 儿歌与必备玩具 | /79 |
|---------|-----|

### 1岁9~10个月

|      |     |
|------|-----|
| 育儿要点 | /82 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 身心发育 | /83 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 科学育儿 | /84 |
|------|-----|

不容忽视的助长因素——维生素/84

要养成良好的饮食习惯/85

1~2岁宝宝的饮食安排/86

1~2岁宝宝的饮食制作原则/87

|      |     |
|------|-----|
| 专家咨询 | /88 |
|------|-----|

吃维生素越多越好吗/88

吃得多吃得长胖吗/88

患病时别忘补充维生素A/89

头部摔伤，应观察哪些情况/90

婴幼儿患地图舌怎么办/90

保护宝宝好奇心，认真回答提问/91

培养宝宝的自信心/91

游戏是宝宝学习的最好途径/93

习惯性擦腿动作是怎么回事/94

什么是手足口病/95

孩子易摔跤要紧吗/95

快2岁的孩子易发生危险/96